



8月2日(金) 町生涯学習センターで開催された「ハローBaby!」に参加した甲佐中生徒と「ピカピカ1歳教室」に参加した皆さん

うたごよみ ー 葉月 ー

「短歌」

渡辺幸士 選

つつましき生活なれど快適に年金暮らし樂
しみており
内田乃武子

長かった梅雨も明けいてやれやれと思えば
直ぐに真夏の日差し
上村やす美

見上げれば梅雨明けの空青々と果てなく続
く真夏となれり
吉永由紀子

そよ風に揺れて緑の若葉萌ゆ八十路の夏を
悠々と往く
白梅 武人

夏祭りの次々上がる花火見て暑さストレス
しばし忘るる
緒方 明美

孫たちの祝いのメール操作できず隣家に走
り笑顔で会話
赤星 文子

身の丈を遥かに越えし向日葵の生命力は衰
えもせず
池田キヨ子

見上ぐれば空いっぱいの鯛雲秋は空から
やって来るらし
塚原 暁益

ハイヤ節踊る手足の生き生きと輝く海を背
景として
渡辺 幸士

「川柳」

渡辺幸士 選

「果物」

大好きな果物だけほどほどに
はだかの児西瓜を切るとかしこまる
川村 文子

「期待」

このドラマ期待どうりで満足し
裏切つて欲しい期待も少しある
老いてなご期待の夢を膨らます
林 雅之
清川みどり
渡辺 幸士

「肥後狂句」

北川直美 選

やりばなし 道は水路に早変わり 広田みどり
やりばなし 煙の揺れて肺悲鳴 下山 千恵
やりばなし せつかく建てた家なのに 志垣 光
やりばなし 家計のことは考えず 佐藤 葵
やりばなし そぎゃん一度に買いなすな 平井やよい
やりばなし トランプの顎止めきらん 長原 産賀
やりばなし 手作業だけじゃ片づかん 佐野 京
やりばなし 大風呂敷の突穿る 光永 六
やりばなし 飲む打つ買うはおてのもん 井元あざみ
やりばなし 独演会じゃなからうて 日高 美里
やりばなし 流しに茶碗溜つとる 上田 梅清
やりばなし 言甲斐無しでは日本一 日隈 元良
やりばなし 随兵馬はむげえ事ッ 北川 直美

お問い合わせ先 町教育委員会公民館事務局
☎096・234・2447 (内線321)

ひとの動き (敬称略)

7月11日(木)～8月10日(土)

birth お誕生おめでとう

住所	氏名	性別	保護者
芝原	井芹 蘭	女	若狭
田口	舩永 士毅	男	諒
芝原	西山 翔葵	男	徹

marriage ご結婚おめでとう

	住所	氏名
夫	大津町	高松 秀樹
妻	豊内	池田 瑞紀
夫	豊内	熊田 真也
妻	御船町	西梅 彰容
夫	熊本市	新立邦比古
妻	中横田	本田 千恵

condolence お悔やみ申し上げます

住所	氏名	年齢	世帯主
大町	大村 誠一	58	いづみ
糸田	緒方 聖次	80	勝江
西寒野	坂井 光雄	90	光雄
有安	緒方 敏光	91	敏光
西寒野	藤本ケイ子	85	ケイ子
早川	畑田 悦子	68	武俊
麻生原	本田 幸江	89	光秀
下横田	亀沢 龍矢	61	広子
岩下	皆本ナミ子	102	ナミ子
大町	田上 政江	88	政江
西寒野	松永トミ子	94	トミ子

●お詫びと訂正について

8月号の6ページ「スポーツ功労者表彰」田中竜太郎さんの行政区に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

- (誤) (船津区)
- (正) (津志田区)

data 甲佐町の人口・世帯数		
項目	数	増減
男	5,037	7
女	5,564	1
計	10,601	8
世帯数	4,289	5

令和元年7月31日現在

こうさの野菜で作ってみよう!



レシピ提供：料理研究家 沼田峰子さん (北原区)

厚揚げとチンゲン菜のみそ炒め

ご存知ですか？

チンゲン菜の旬は春と秋とされていますが、秋のほうがグンと味が良いということをご存知ですか？

チンゲン菜は炒めたりゆでたりするのが一般的な調理方法ですが、生でも食べられる野菜です。生には抵抗があるという方は、サッと湯通しして和え物にすると食べやすくなりますよ。

チンゲン菜にはビタミンA、B1、B2、Cが含まれます。これらは、免疫力の向上、動脈硬化の予防や便秘の解消、虚弱体質の改善などの効果があります。

旬の野菜をたくさん食べて健康になりましょう。



作り方

- ①ハムは、1.5割幅に切ります
- ②熱湯をかけて油抜きをした厚揚げを1.5割の厚さに切ります
- ③チンゲン菜は葉元と葉先に切り分け、食べやすいよう切りそろえます
- ④ネギは斜め切り、ニンニクは千切りにします
- ⑤みそ、赤酒、しょうゆを混ぜておきます
- ⑥大きめのフライパンに油少量を熱してチンゲン菜の葉元を炒め、水を少し振ります。全体に火が通ってきたら①と②と④を加えて炒め合わせ、最後に残りの葉先を加えて炒め上げます
- ⑦⑥に⑤を混ぜ合わせます。仕上げに、ゴマ油を入れ香りをつけたら出来上がりです

材料 (4人分)

厚揚げ	2枚
チンゲン菜	2株
ハム	100g
ネギ	1本
ニンニク	2片
みそ	大さじ1
赤酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
ごま油	小さじ2
サラダ油	適宜

いくつかの台風が通り過ぎ、降り続く長雨に秋の気配を感じるようになりました。小中学校でも二学期がはじまり、夏の終わりが近づいています。皆さんは、この夏、どのように過ごされましたか。

7月28日に開催された甲佐の夏の風物詩「あゆまつり」。私は、まつりのにぎわいをカメラに収めるべく、朝から会場を歩き回りました。

今月号では、暑い夏の1日に会場でお会いした皆さんの笑顔をお届けしています。真夏の太陽が照りつける中みこしを担ぐ子どもたちは、威勢の良い掛け声で暑さを吹き飛ばしているかのようで、その姿に元気をもらった方も多いのではないのでしょうか。

子どもたちの姿に元気をもらって、もうしばらく続く残暑を乗り切りましょう。(ト)

編集後記